DROGA DO ZDROWIA



NR. 12. GRUDZIEŃ 1932

PRACA ZAWODOWA A ZDROWIE

Większość ludzi zmuszona jest dla zapewnienia bytu sobie i swej rodzinie do wykonywania pracy zawodowej, która wskutek tego jest koniecznością życiową. Pewne warunki pracy szkodliwie oddziaływują na nasze zdrowie. Wszystkie ujemne wpływy, na jakie narażamy się przy pracy zawodowej, nazywamy krótko szkodliwościami zawodowemi. Wskutek działania tych szkodliwości po upływie pewnego, zwykle dłuższego czasu, zapadają pracownicy na t. zw. choroby zawodowe, upośledzające częściowo lub całkowicie zdolność do pracy lub nawet zagrażające życiu. Pokaźny odsetek inwalidztwa zawodowego i nagłych śmierci jest następstwem nieszczęśliwych wypadków przy pracy, dość często zdarzających się z winy nieostrożności lub niedbałości pracowników. Praca jest dla zdrowia niebezpieczna, ale zarazem konieczna dla życia.

I. Jak pracować, by zachować zdrowie?

Wykazano, że przestrzeganie higjeny pracy zmniejsza znacznie szkodliwy wpływ pracy na zdrowie. Higjena pracy zawiera przepisy, jak powinien zachowywać się pracownik, by chronić zdrowie przy pracy. Do tego celu służą również urządzenia ochronne (np. maski u pracowników narażonych na działanie pyłu, okulary u tokarzy, szlifierzy i robotników hut szklanych, lampy górnicze itp.).

Każda praca zużywa siły naszego ustroju. Wyczerpanie sił ustroju zależy nietylko od wielkości i jakości pracy, warunków jej wykonywania, lecz także od sił pracownika i czasu trwania pracy. Występuje ono nieporównanie wcześniej, gdy praca jest niedostosowana do sił ustroju lub trwa nieprzerwanie zbyt długo. Przedwczesnemu wyczerpaniu zapobiegamy wykonując pracę systematycznie, bez przesadnego pośpiechu. Do pracy należy stawać jedynie w stanie pełnego zdrowia i po należytym wypoczynku. Trzeźwość umysłu potrzebna jest przy każdej (także fizycznej) pracy. Brak uwagi i zaniedbanie przy wykonywaniu pracy, będące następstwem niedostatecznego wypoczynku, niewyspania, upojenia lub zatrucia alkoholem, są przeważnie przyczyną nieszczęśliwych wypadków przy pracy. Trwanie pracy, które w ciągu jednej doby nie powinno przekraczać ośmiu godzin, należy rozdzielać krótkiemi wypoczynkami. Resztę doby poza pracą należy zużytkować przedewszystkiem na odzyskanie utraconych przy pracy sił. Sen i należyte odżywienie są źródłem do czerpania nowych sił.



Niewłaściwa pozycja przy pracy

II. Jak żyć, by pracować dzielnie?

Aby móc dzielnie pracować, trzeba być przedewszystkiem zdrowym! Dlatego także i poza pracą musimy zachowywać się w ten sposób, by nie narażać zdrowia, lecz potęgować siły naszego ustroju. Przekonano się, że niehigjeniczny tryb życia, a więc niewysypianie się, nadużywanie alkoholu, tytoniu, dalej zaniedbania w odżywianiu, mieszkaniu i ubraniu — to główne przyczyny, zmniejszające naszą zdolność do pracy zawodowej. Dla osłabionego w ten sposób ustroju nawet zwykła praca jest zbyt nużąca.

Siły do pracy czerpiemy z pożywienia. Człowiek zajęty pracą powinien odżywiać się regularnie. Posiłki, spożywane 3 lub 4-rokrotnie wśród dnia, muszą zawierać białko (mięso, nabiał), tłuszcze (masło, słonina, smalec), węglowodany (cukier, jarzyny, pieczywo) i witaminy (jarzyny, świeże owoce); nadto konieczne są sole mineralne i woda, dostarczona w postaci różnych płynów, w ilości kilku litrów na dobę. Przy tym sposobie odżywiania zapas sił ustroju wystarcza na wykonanie pracy bez większego uszczerbku dla zdrowia.

Poza pożywieniem również sen ma wpływ na naszą dzielność w pracy. Sen człowieka pracującego nie powinien trwać mniej niż 9 godzin nieprzerwanie, u ciężej pracujących nawet dłużej. Sen powinien się odbywać w porze do tego przeznaczonej, t. j. w nocy, wtedy bowiem lepsze są warunki dla spokojnego snu.

Pamiętajcie zatem, że tylko wówczas będziecie w stanie dzielnie i wytrwale pracować, jeżeli dbać będziecie o należyty sen, stosowne odżywianie i wogóle o higjeniczny tryb życia także poza pracą! *Lek. St.*



Właściwa pozycja przy pracy

O zatruciach zawodowych

Zatruciom zawodowym ulegają pracownicy w związku z pracą w przemyśle. Różne związki chemiczne dostają się w postaci najdrobniejszych cząsteczek, pyłu lub gazu do ustroju ludzkiego i wywołują w nim chorobowe zmiany dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i układu nerwowego. Najczęstsze zatrucia powodują metale ciężkie, jak ołów, rtęć, arsen, fosfor, ponadto różne kwasy, związki zasadowe oraz gazy i pary.

Ołów znajduje zastosowanie w przeszło 150 zawodach, np. w drukarniach, w wytwarzaniu płyt, rur, drutów, akumulatorów, w farbiarstwie sztucznych kwiatów i papieru. Zatrucia ołowiem zauważono u drukarzy, blacharzy, lakierników, malarzy.

Ołów może się dostać do ustroju przez skórę, jednakże tylko uszkodzoną, przez przewód pokarmowy i narządy oddechowe; wywołuje on najczęściej objawy przewlekłej choroby, jak bóle głowy, niedokrwistość, kolkę jelitową, zapalenie jamy ustnej, czasem porażenie poszczególnych nerwów.

W celu uniknięcia zatrucia ołowiem przedewszystkiem należy zaniechać w pracowni spożywania żywności; pozatem przed jedzeniem myć ręce, utrzymywać w czystości jamę ustną. Pracując w atmosferze, w której unoszą się pary ołowiowe, należy dbać o dokładne przewietrzanie warsztatów i używać masek ochronnych (respiratory).

Rtęci używa się do wyrobu barometrów, termometrów, zwierciadeł; dalej do pozłacania i posrebrzania metalowych przedmiotów (rtęciowy amalgamat złota i srebra).

Rtęć paruje już przy zwykłej temperaturze i może wywoływać zmiany chorobowe w jamie ustnej, w przewodzie pokarmowym i w nerkach. Należy uważać przy pracy z rtęcią, aby się nie rozlewała na stole, na podłodze, utrzymywać jamę ustną w czystości; ważne jest przy tem unikanie napojów alkoholowych, które osłabiają ustrój i czynią go podatniejszym na zatrucia. Przewietrzanie warsztatów pracy i używanie respiratorów powinno stać się nakazem podczas pracy z rtęcią.

Dr. I. J.

Zapobiegawcza działalność Kas Chorych



Zadaniem Kas Chorych jest nietylko leczenie, lecz także zapobieganie chorobom, czyli profilaktyka. Oczywiście, łatwiej jest zapobiec chorobie, niż ją leczyć. Należy przeto wiedzieć, jak można chronić się przed chorobą, poznać sposób jej przenoszenia się, jej przyczyny, a prócz tego — należy poznać środki, skrzepiające ustrój i potęgujące jego środki obronne.

Gdyby wszyscy zdawali sobie sprawę z tych rzeczy, zdrowotność poszczególnych jednostek i, co za tem idzie, całego społeczeństwa bardzoby wzrosła.

Najlepszym dowodem siły uświadomienia człowieka w walce z chorobami jest dawny i obecny przebieg epidemij. Kiedy ludzie jeszcze nie wiedzieli, jak mają się zachowywać w czasie dżumy, cholery, ospy, i t. p. epidemje przybierały zastraszające rozmiary. Wymierały całe miasta, całe połacie kraju stawały się cmentarzyskami. Teraz zdarzają się tylko poszczególne wypadki, które się natychmiast opanowuje, tak, że choroba nie może się rozszerzyć. Dziś mówimy o epidemji, jeżeli w jakiejś miejscowości stwierdzimy kilkanaście lub kilkadziesiąt wypadków tej samej choroby. Dawniej — epidemja obejmowała dziesiątki tysięcy przypadków.

Toteż Kasy Chorych, oceniając wielkie znaczenie zaznajomienia szerokich warstw ludności z podstawami higjeny i zapobiegania chorobom, coraz bardziej rozwijają swą uświadamiającą działalność w poradniach, na wystawach, kursach, odczytach, kolonjach, wydawnictwach i t. d.

Mamy już poradnie dla kobiet ciężarnych, gdzie każda z nich może otrzymać poradę po zbadaniu przez lekarza, który udziela jej wskazówek, jak ma się zachowywać od początku ciąży, aby uniknąć różnych powikłań w ostatnich miesiącach i podczas porodu. Wychodzi to na zdrowie i matce i dziecku, które przychodzi na świat zdrowe, lepiej rozwinięte, a tem samem lepiej zabezpieczone przed chorobami, niż dziecko matki, która wskutek nieświadomości swojem postępowaniem w czasie ciąży szkodziła swemu potomkowi.

Istnieją także poradnie dla matki i dziecka.

Do poradni można przyjść nietylko z chorem dzieckiem. Zadaniem poradni jest możliwe zmniejszenie liczby chorujących. Zabezpiecza ona dzieci przed chorobami, pouczając matki, jak mają się obchodzić z niemowlętami i ze starszemi dziećmi. Zwłaszcza dla młodych, niedoświadczonych matek ma podobna poradnia wielkie znaczenie. Powinny one z całem zaufaniem odnosić się do osób, pracujących w niej, i do higjenistek, odwiedzających ich domy, powinny nie lekceważyć ich wskazówek, lecz starać się do nich w zupełności zastosować.

Dla zaznajomienia szerokich mas ludności z częściej zdarzającemi się chorobami, ich skutkami i sposobami zapobiegania im, Kasy Chorych urządzają wystawy. Tam każdy (nawet najmniej wykształcony człowiek) zrozumie jasne i proste pouczenie, poparte obrazami, i przekona się, że może on łatwo przyczynić się do zwalczania chorób oraz nieraz strasznych ich następstw. Należy przeto korzystać z każdej nadarzającej się spodobności zwiedzania wystaw, urządzanych w poszczególnych miejscowościach. Niezrozumiałe obrazy dla nieprzygotowanych osób nabiorą życia wskutek wyjaśnień żywem słowem, każdy dowie się dużo nowych i ciekawych rzeczy, które mu napewno przydadzą się w życiu.





Bezpłatny wstęp na wystawy udostępnia je dla każdego.

Do szerzenia zasadniczych wiadomości z higjeny na wystawach rozdają Kasy pouczające ulotki o zwalczaniu i unikaniu chorób.

Uświadomienie jest najlepszym puklerzem ochronnym przeciw chorobom, skrycie czyhającym na człowieka; wróg, który jest niewidzialny dla nieuświadomionego umysłu, staje się dostrzegalny po uświadomieniu człowieka.

Korzystaj przeto z każdej sposobności oświecenia swego umysłu o sposobach zwalczania przyczyn chorób.

Chodź na wystawy!
Uczęszczaj na odczyty!
Czytaj dostępne dla ogółu pouczające książeczki!

Spotkanie na plantach.



Jaka obładowana



...twarz jej zapuchła

Pani A. „Dzień dobry Pani, dlaczego pani wraca taka obładowana z miasta? a gdzie służąca? Tak źle pani wygląda!

Pani B. — Dzień dobry, siądźmy na chwilę na plantach, opowiem pani, jakie nieszczęście spotkało mnie.

Pani A. — Z przyjemnością, mam czasu dosyć, moja Jagusia ugotuje obiad bez mojej pomocy. Niech więc pani opowiada, jestem bardzo ciekawa.

Pani B. — Niech sobie pani pomyśli, zachorowała mi służąca, która jest już pół roku u mnie, bardzo dobra, czysta, pracowita i o dzieci bardzo troskliwa. Przed tygodniem, kiedy przyszła właśnie z zakupów, patrzę na nią, taka jakaś czerwona na twarzy, rozgorączkowana i skarży się, że ją twarz boli.

Pani A. — Wezwała pani doktora?

Pani B. — Moja Pani, a skądbym ja miała pieniądze na doktora?

Pani A. — Do Kasy Chorych trzeba ją było posłać.

Pani B. — Przyznam się pani, że jej nie zapisałam do Kasy Chorych. 4 zł płacić miesięcznie, to wolę za to iść do kina, zresztą dotąd żadna służąca u mnie nie chorowała.

Pani A. — A służąca godzi się na to, żeby nie należeć do Kasy Chorych?

Pani B. — Godzi się czy nie, żadnej się o to nigdy nie pytałam, lecz teraz to już każdą zapiszę, bo niech no pani posłucha co mam za kłopot z tem wszystkiem. Twarz jej zapuchła, nie wiedziałam co to jest. Dopiero sąsiadka z naprzeciwka powiedziała mi, że to róża i że ta choroba bardzo jest zaraźliwa. Do szpitala posłać jej nie mogłam, bo się bałam, że mógłby ktoś stamtąd donieść do Kasy, że nie jest zapisana. Córka, ta starsza, też się zaraziła. Musiałam wezwać lekarza prywatnego, ledwiem go uprosiła, by je zostawił w domu i nie kazał odesłać do szpitala. Kosztowało mnie to leczenie prawie 100 zł, sama muszę wszystko robić w domu i koło chorych chodzić. A na dobitek ktoś mnie podał do Kasy Chorych i karę musiałam zapłacić, tak, iż razem wszystko kosztowało mnie 200 zł.



...ledwiem go uprosiła, by je zostawił w domu



...musiałam karę zapłacić



Na lewo:

...miałaby pani lekarza, lekarstwa

Pani A. — Widzi pani, że jej obliczenia były całkiem fałszywe, płacąc 4 zł miesięcznie przez pół roku kosztowałoby to panią 24 zł, miałaby pani za to lekarza, lekarstwa. A tak przez fałszywą oszczędność kosztowało to ośm razy tyle. Ja moją służącą zapisałam do Kasy Chorych zaraz w pierwszym miesiącu jej służby, to znaczy pięć lat temu. Może przypomina pani sobie jak dwa lata temu zachorowała na grypę, lekarz odwiedzał ją co drugi dzień, lekarstwa nic mnie nie kosztowały. Po grypie miała płuca nie w porządku. Złożyłam podanie do Kasy Chorych o wyjazd. Po zbadaniu przez komisję lekarską posłano ją do sanatorjum na miesiąc.

Pani B. — Co też pani mówi! do sanatorjum, nie bała się jechać?

Pani A. — Czego się miała bać?

Pani B. — Ja bym się bała, nigdy jeszcze nie byłam w żadnem sanatorjum, i zdaje mi się, że oni tam męczą ludzi.

Pani A. — Wstydziłaby się pani, osoba inteligentna, mówić coś podobnego. Sanatorja są na to, żeby ludzi leczyć otoczyć ich opieką, której nie mogą mieć w domu, dać im lepsze warunki higjeniczne, odpowiednie pożywienie. Moja Jagusia wyglądała jak szkielet. Wróciła z Domu Zdrowia w Bystrej, jak nie ta sama dziewczyna: rumiana, przytyła, przybyło jej przeszło dwa kilo. Nie mogła się nachwalić, jak jej tam było dobrze, jak o nią dbali.

Wie pani, jaka z niej dobra kucharka i lubi dobrze zjeść, odkąd stamtąd wróciła, to ciągle mi robi wymówki, że u nas tak się skromnie jada, bez legumin, że to nie to, co w sanatorjum.

Ciągle marzy o tem, żeby móc tam jeszcze pojechać. I niema słów wdzięczności, że była zapisana przezemnie do Kasy Chorych. Niech pani pomyśli, dziewczyna by się zmarnowała, gdyby nie Kasa Chorych, gdyż mnie nie stać na takie kosztowne leczenie.

Pani B. — Tak, tak człowiek się do starości musi uczyć. Dowidzenia pani, bo już południe się zbliża...

L.



...do sanatorjum



...wróciła rumiana

Co nam daje Kasa Chorych?

Każdy człowiek choruje. Jeden często, drugi rzadziej, ale niemal żadnego to nie ominie. Leczenie kosztuje nieraz tak dużo, że nawet dość bogaty człowiek nie może sobie na nie pozwolić. Cóż dopiero powiedzieć o biedaku! Tego nie stać na lekarza ani na lekarstwo, musi chorować bez pomocy i opieki, co zwykle się tragicznie kończy.

Tak było przez długie lata. Aż wreszcie ludzie wpadli na pomysł ubezpieczeń społecznych, które zaradziły złemu.

Jednym z rodzajów tego ubezpieczenia jest ubezpieczenie na wypadek choroby. Do instytucji, która się nazywa Kasa Chorych, wpłaca się co miesiąc pewną wkładkę, a wzamian za to na wypadek choroby i niezdolności do pracy otrzymuje się pomoc i opiekę.

Czy nie byłoby lepiej, gdyby każdy odkładał sobie co miesiąc jakąś kwotę pieniędzy, żeby mieć ją potem na wszelki wypadek w pogotowiu? Dwa względy przemawiają przeciwko temu. Po pierwsze wiemy, jak trudno oszczędzać temu, kto nie ma nawet na najkonieczniejsze wydatki. Choćby odłożył kilka groszy jednego dnia, to na drugi dzień je wyda. Po drugie, choćby ktoś istotnie oszczędził, nie każdy może odłożyć tyle, ile potem w razie choroby będzie potrzebował. Weźmy przykład: W Krakowie służąca, biorąca 40 zł pensji miesięcznie i będąca na utrzymaniu pracodawcy (mieszkanie i wyżywienie) wpłaca do Kasy Chorych 6 zł 20 gr (razem z wkładką pracodawcy). Przypuśćmy, iż po roku zachoruje na gruźlicę. Kasa wysyła ją do sanatorjum, gdzie utrzymanie kosztuje 9—10 zł na dzień, chora przebywa tam 3 miesiące, a więc w ciągu roku wpłaciła ona do Kasy Chorych 74 zł 40 groszy, a wzamian za to pobrała świadczeń za 900 zł, nie licząc już zasiłku, jaki otrzymywała za czas niezdolności do pracy. Przez ile lat musiałaby odkładać część swojej pensji, żeby uskładać 900 zł! Ze świadczeń korzystają także członkowie rodziny ubezpieczonego. Płaci on tylko za siebie, a ma potem prawo leczyć na koszt Kasy żonę i dzieci.

Ale czyż nie możnaby zrobić tak, żeby ubezpieczenie nie było przymusowe? Niech się ubezpiecza ten, kto chce!

Cóżby z tego wynikło? Ubezpieczaliby się tylko najzamożniejsi, ci, którzy i bez tego daliby sobie radę. Nie ubezpieczyłby się ani biedak, ani człowiek niedbały, ani taki, który zanadto ufa swojemu zdrowiu. A przecież choroba może przyjść niespodziewanie i powalić na łoże boleści nawet najzdrowszą osobę. Gdyby nie było ubezpieczeń przymusowych, cała sprawa mijałaby się z swoim celem, gdyż zadaniem Kas jest pomagać przedewszystkiem tym, którzy sami sobie poradzić nie mogą, nie mając na to środków.

„Płacę już trzy lata składkę do Kasy, a nic z niej jeszcze nie dostałem".

Tak. Wielu chciałoby wziąć więcej, niż dało. Ale w takim razie nie byłoby pieniędzy na świadczenia, bo skąd je brać? Jeden płaci trzy lata, ominęła go choroba, więc nie musiał zwracać się do Kasy. Ale drugi płacił trzy dni, a chorował potem pół roku i wziął stokroć więcej, niż wpłacił. Każdy, kto pobiera zasiłek i leczy się, musi sobie zdawać sprawę, że idą na niego nietylko wpłacone przez niego pieniądze, ale pieniądze wszystkich tych, którzy dotąd płacili wkładkę, a nie korzystali z pomocy Kasy. Natomiast, gdy on jest zdrowy, jego pieniądze ratują tych, co zachorowali.

Jakże jednak przedstawia się stosunek liczby ubezpieczonych, którzy nie korzystali z pomocy Kasy, do liczby tych, którzy musieli do niej udać się po pomoc?

W roku 1929 w Kasach było ubezpieczonych 2,381.722 osób, członków ich rodzin 2,670.705, czyli razem 5,052.427 osób. Z tych w ciągu jednego roku było zachorowań członków 4,281.335, chorób w rodzinie 3,277.849, razem 7,559.184. To znaczy, że na 5,052.427 ubezpieczonych Kasa Chorych udzieliła pomocy lekarskiej 7,559.184 razy. Te wymowne cyfry wykazują chyba jasno, że niewielu jest takich z pośród ubezpieczonych, którzy prędzej czy później nie udają się do Kasy o pomoc.

Co daje Kasa Chorych?

Leczy ubezpieczonych i członków ich rodzin.

Daje lekarstwa i wszelkie zabiegi, jak naświetlania, prześwietlania rentgenem, elektryzację, masaże i t. d.

Wysyła do szpitala i do sanatorjów.

Daje zasiłki na wypadek niezdolności do pracy, pogrzebowe, pokarmowe.

Urządza bezpłatne poradnie.

Wydaje pisma i tanie broszurki, rozdaje bezpłatnie ulotki, pouczające, jak zapobiegać chorobom.

Toteż każdy człowiek, rozumiejący dobro własne i dobro społeczeństwa, powinien cenić cele i zadania Kas Chorych i starać się im dopomóc w ich trudnej pracy.

Jakże ubezpieczony może pomóc Kasie?

Należy słuchać wskazówek lekarza, nie narażać się lekkomyślnie na chorobę. Nie wolno popełniać nadużyć, co się często zdarza przez udawanie lub przesadne przedstawianie dolegliwości i pobieranie leków dla osób, nie posiadających praw do świadczeń kasowych.

Należy korzystać z Kasy w razie istotnej potrzeby, a dla błahych powodów nie zabierać czasu lekarzom, których pomoc jest niezbędna dla prawdziwie chorych.

Kasa Chorych jest instytucją, stworzoną dla dobra ubezpieczonych, toteż jeśli nawet są gdzieś pewne usterki czy niedociągnięcia, nie można przez to potępiać pięknej idei ubezpieczenia społecznego, lecz tylko starać się tę usterkę usunąć. Tutaj i ubezpieczony musi się uderzyć w piersi, gdyż często utrudnia i tak niełatwą pracę Kas. Im większe będzie uświadomienie i kultura ubezpieczonego, tem wyższy będzie także poziom Kas Chorych.

Dr. S.







PORADNIE DLA MATKI I DZIECKA

Przed wojną nikt u nas w kraju nie wiedział o istnieniu poradni. Matki chowały swe dzieci, wiedzione instynktem macierzyńskim, który często zawodził. Pouczane przez babki, matki, przyjaciółki i sąsiadki popełniały w pielęgnowaniu swoich dzieci mnóstwo błędów, które nieraz mściły się srogo na całem życiu dziecka. Dzisiejsze kaleki, niedorozwinięte, chore istoty, które spotykamy tak często, świadczą, że błędów tych popełniano aż za dużo.

W krajach zachodnich Europy, zwłaszcza w Niemczech i we Francji, a również w Ameryce, gdzie opieka nad macierzyństwem była bardzo staranna, prawie każda matka należała do poradni. Nie wyobrażała sobie, by bez niej mogła wychować dobrze swoje maleństwo. Poradnie w krajach kulturalnych rozkrzewiły nad macierzyństwem opiekę, pojętą bardzo szeroko.

U nas dopiero od roku 1918 ludzie dobrej woli i światłej myśli, widząc bezczynność na tem najważniejszem polu wychowania młodego pokolenia, zaczęli rozmyślać, czyby nie pójść drogą, wskazaną przez zachodnie kraje, i poprawę zdrowia mas rozpocząć już od niemowlęcia. I zaczęli zakładać poradnie dla matki i dziecka. Cóż to za poradnie? Jakie są ich zadania i cele?

Poradnia jest dla matki rodzajem szkoły życia. Młoda i niedoświadczona matka, mając w ręku noworodka nieraz pierwszy raz w życiu, często czuje się bezradna. Nie umie uchwycić drobnej istotki, nie umie jej należycie przewinąć, nie wie, jak karmić, kąpać, ani jak ją wychować. Z radością dowiaduje się o istnieniu poradni. Dowiaduje się o niej już od higjenistki, która odwiedza wszystkie położnice, udzielając wskazówek o postępowaniu z dzieckiem w pierwszych tygodniach jego życia. Higjenistka nietylko udziela porad i wskazówek, nietylko poucza matkę, jak ma zawijać maleństwo, jak należy je kąpać i t. d., lecz często, gdy zachodzi potrzeba, sama przyrządza kąpiel, ściele łóżeczko lub gotuje potrzebny pokarm. Od pierwszej chwili występuje ona w roli siostry lub przyjaciółki, która pragnie swą wiedzą i doświadczeniem podzielić się z bliską sobie istotą, bardzo potrzebującą dobrej rady.

Po trzech tygodniach po porodzie matka zjawia się w poradni. Tutaj higjenistka ogląda dokładnie każde niemowlę, zwraca uwagę na czystość i stan skóry (odparzenia), na należyte utrzymanie główki, paznokci i t. p. Ogląda bieliznę, czy należycie wyprana, czy jest odpowiedniej białości. W sposób uprzejmy zwraca uwagę matki na wszelkie niedokładności. Znając z pierwszych odwiedzin warunki mieszkaniowe, higjeniczne i społeczne, w których żyje dziecko, może udzielić praktycznych wskazówek, jak możnaby było najlepiej je wykorzystać dla dobra dziecka. Po zważeniu i dokładnem wymierzeniu higjenistka opisuje i przekazuje niemowlę lekarce lub lekarzowi, który dokładnie je bada, dowiaduje się od matki o właściwościach dziecka, przepisuje karmienie. Za każdą bytnością dziecka w poradni ulega kontroli jego waga i wzrost.

Pod baczną opieką lekarza i czułem okiem higjenistki niemowlę rozwija się należycie. Matka spełnia dokładnie zalecenia poradni, żegna się raz na zawsze z przesądami, pomału zapoznaje się z higjeną i uczy się należytego wychowywania dziecka.

Poradnia stanowi nietylko szkołę dla matki, lecz jest również stacją zapobiegawczą przeciw różnym dziecięcym chorobom. Doświadczony lekarz, mając słabe dziecko pod opieką, zdoła odkryć już pierwsze zaczątki choroby.

Mała śmiertelność dzieci poradnianych świadczy, jakiem błogosławieństwem jest poradnia. Nieraz naprawia ona sposób życia codziennego, dzięki serdecznemu wpływowi inteligentnych osób matki lepiej przystosowują się do warunków swego nieraz ciężkiego życia. Ogólna i higjeniczna kultura przenika do najniższych warstw społecznych. Rodzice nabierają zrozumienia dla osobniczego szczęścia posiadania zdrowego, dobrze chowanego dziecka, i dla swego społecznego zadania i celu w życiu.

E. W.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Dzieci słabe, żona chora
Niema grosza na doktora.



Lecz gdy człek się ubezpieczy,
Kasa Chorych darmo leczy.

Kum słabuje.



Cóż to, widać kum słabuje?
Tak się jakoś kiepsko czuje,

Zwłaszcza ostatniemi czasy.
A to idźże kum do Kasy!

Dać się zbadać nie zawadzi
Doktor zawsze coś poradzi.

Powiem ja ci kumie szczerze:
W Kasę Chorych ja nie wierzę,

Doktór bada tak niedbale,
Dobrych leków niema wcale.

Et, co kum mi opowiada!
A był tam choć, że tak gada?

Dotąd mi się nie zdarzyło
Zawsze z zdrowiem dobrze było;

Ale ludzie mi mówili
Co tam pono nieraz byli.

To gadanie nic nie znaczy,
Bo to całkiem jest inaczej;

Znaną jest powszechnie rzeczą,
Że tam specjaliści leczą.

Bez wekselków czy gotówki
Masz rentgena i kwarcówki,

Kiedy idziesz do apteki,
Takie dadzą, jak trza leki,

A jeszcze na koszt w chorobie
To zasiłek weźmiesz sobie.

Zresztą, co tu gadać z wami?
Idźcie, zobaczycie sami!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie